



MENÚ MARZO 2026

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Espirales integrales con zanahoria ecológica , verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 4 1º. Olla de legumbres. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.	Día 5 1º. Menestra de verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 6 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.
Día 9 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 10 1º. Sopa de ajo con verdura y piñones. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 11 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con carlotitas y maíz al tomillo. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 12 1º. Guisado a la marinera con verdura. 2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	Día 13 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.
Día 16 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:77g, Azúcares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 17 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	FESTIVO	
Día 23 1º. Hervido valenciano. 2º. Lomo asado con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 24 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 25 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica . 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.		
Día 30 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.	Día 31 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:50g, Azúcares:1g, Gras.:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.		Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 27 JORNADA GASTRONÓMICA TABARQUINA 1º. Arroz a banda. 2º. Cazuela de pescado a la marinera con patatas. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728 <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

